|  |
| --- |
| МОУ «СОШ №1» г.Йошкар-олы |
| Упражнения на развитие гибкости |
|  |
|  |
| **Сухова Ева 11б** |
| **19.05.2010** |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 2010г. |

Благодаря своей доступности общеразвивающие упражнения (ОРУ) составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физической культуре в школах, колледжах, вузах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, при проведении производственной гимнастики. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств [14, 143].

Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

Ценность ОРУ объясняется и тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение приобретают ОРУ в формировании правильной осанки. Цель ОРУ - общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Грамотное применение ОРУ при занятиях с различным контингентом предполагает [14, 151]:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать и согласно требованиям терминологии объяснить);

- знание характера каждого упражнения, его направленности;

- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;

- умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами.

- владение методами организации занятий ОРУ;

- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся и поставленными задачами.

Общеразвивающие упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела [14, 153]:

а) упражнения для шеи;

б) упражнения для рук и плечевого пояса;

в) упражнения для ног;

г) упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например: в группе упражнений для рук и плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий и т.д. В группе упражнений для ног - упражнения для стопы, голени, бедра. В группе упражнений для туловища выделяют упражнения для мышц передней и задней поверхности туловища и т.п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия на организм занимающихся. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.

**Силовые качества** с использованием ОРУ рекомендуется развивать следующими основными способами [14, 162-166]:

1. Метод повторных усилий. Многократное (8-12 раз) повторение доступного веса или преодоление веса собственного тела (сгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине и т.д.) до утомления развивает силовую выносливость, способствует увеличению мышечной массы. Если повторение 8-12 раз не составляет труда, необходимо увеличить вес отягощения или изменить исходное положение (например: сгибание рук в упоре лежа с опорой ног о возвышение). Результаты исследований показал и, что преодолевая усталость, возникшую после многократного повторения упражнений, занимающиеся достигают нужного эффекта в развитии силы за счет последних повторений.

2. Метод больших усилий. Поднимание около предельного веса (1-3 раза) развивает максимальную силу мышц и увеличивает их массу. Изометрические упражнения (околопредельное напряжение мышц с таким внешним сопротивлением, при котором нет видимых перемещений частей тела) также развивает максимальную силу. Данный метод характеризуется тем, что при его реализации упражнения выполняются с большим мышечным напряжением, которое сопровождается сильным возбуждением центральной нервной системы. Пользоваться этим методом рекомендуется тем, кто систематически занимается физическими упражнениями, обладает неплохой физической подготовкой.

3. Метод динамических усилий. Данный метод способствует развитию скоростно-силовых качеств. Суть его заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой.

4. Метод с применением изометрических усилий предполагает выполнение упражнений в статическом положении, а также используется при выполнении в медленном темпе силовых упражнений преодолевающего или уступающего характера. Этим методом следует пользоваться при занятиях с подготовленными группами.

5. Метод комбинированных усилий. В практике чаще всего применяются различные режимы мышечной работы. Их сочетание дает наилучший эффект развития силы.

Последовательность исполнения вышеизложенных методик при выполнении ОРУ может быть следующей: вначале в динамическом режиме, затем в изометрическом режиме, после этого с большими мышечными усилиями и, наконец, метод многократных повторений.

**Гибкость** - способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость в известной степени зависит от анатомических особенностей суставов, формы и строения суставных сумок, а также от состояния и уровня развития некоторых групп мышц и их антогонистов. Замечено, что люди, обладающие достаточно развитой мышечной силой, ограничены в гибкости отдельных частей тела, и, наоборот, с ослабленной мышечной силой, как правило, обладают сравнительно большей гибкостью. Задача состоит в том, чтобы применяя различные упражнения и методики, добиться у занимающихся пропорционального развития двигательных качеств.

Гибкость различают активную и пассивную [14, 170].

Активная гибкость связана с демонстрацией подвижности в суставах за счет преодолевающей работы мышц (удержание высоко поднятой ноги, высокие взмахи ногами и т.д.). В связи с этим развитие активной гибкости предусматривает применение упражнений с увеличенной амплитудой движения, а также упражнений для укрепления мышц, фиксирующих суставы в предельных положениях (высоко поднятая нога, высокий угол и т.д.).

Пассивная гибкость - проявление подвижности в суставах за счет силы тяжести собственного веса или его частей, действий партнера или отягощений (опускание в шпагат, наклон вперед, удержание ноги с помощью партнера и др.).

**Методы развития гибкости [14, 172]**

**1.** Метод активных движений. Упражнения выполняют за счет активного сокращения определенной группы мышц и растягивания их антогонистов (например: наклон туловища, махи ногами, шпагат в прыжке и др.).

2. Метод пассивных движений. Упражнения выполняются с помощью партнера с использованием дополнительных отягощений или собственного веса.

3. Метод статических положений предполагает позы занимающегося в определенном положении в течение 15-20 секунд. Спортсмены, желая достигнуть значительной гибкости, увеличивают это время до 2-3 мин.

4. Комбинированный метод. Упражнения выполняются в разных режимах, вначале идут активные движения, затем пассивные и далее движения в статических позах. В завершение следует сделать несколько упражнений на расслабление, они снимают усталость и возможные неприятные ощущения, которые возникли в результате натяжения мышц, связок.

**Выносливость** - способность организма противостоять утомлению. Выносливость - физическое качество, необходимое в той или иной степени в каждом виде спорта. В одних видах спорта и упражнениях выносливость непосредственно определяет результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, конькобежный спорт - длинные дистанции, лыжные гонки и др.), в других она позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.) и, наконец, в-третьих, где упражнение кратковременно и на первый взгляд необходимости в выносливости не существует, но она помогает длительно переносить высокие тренировочные нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление сил организма между тренировками (метания, прыжки, спринтерский бег, тяжелая атлетика, гимнастика и другие виды). Для развития выносливости применяют метод многократных повторений упражнений до отказа. Применение большого количества разнообразных ОРУ в течение продолжительного времени улучшает сопротивляемость организма утомлению, повышает эффективность мышечных усилий, способствует экономичности в расходе энергетических затрат и сил, позволяет работать длительное время.

Используя ОРУ, развивают локальную и общую выносливость. Выполнение максимального количества раз упражнений, в которых участвует ограниченное число мышц, развивает локальную выносливость (например: поднимание гантелей к плечам, подтягивание на перекладине).

Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивают общую выносливость (например: продолжительный бег, прыжки).

**Ловкость** - способность человека управлять своими движениями с большой точностью. Развитие ловкости следует начинать в раннем возрасте. В этот период дети сравнительно легко справляются с упражнениями на координацию. Наилучшим образом ловкость развивается у школьников среднего возраста. Чтобы быть ловким, надо владеть определенной силой, гибкостью, выносливостью, быстротой.

Для развития ловкости нужно пользоваться методикой усложнения ранее усвоенных упражнений, изменить состав упражнений, трудность, технику, условия и обстановку для упражнений. Для развития ловкости движений пользуются и методом двустороннего освоения упражнений (в правую и левую сторону, правой и левой рукой, правой и левой ногой).

При выполнении физических упражнений большое значение имеет степень расслабления и напряжения мышц. Включение в работу только требуемых групп мышц при правильной технике выполнения упражнений способствует рациональным и экономным движениям, придает им эластичность и предохраняет занимающихся от быстрого утомления. Упражнения на расслабление обычно выполняются после упражнений, дающих большую нагрузку на отдельные группы мышц и связок, после длительного напряжения организма, после статических положений. Следует отметить, что правильное сочетание расслабления и напряжения мышц важно не только с точки зрения общей эффективности работы, но и имеет большое профилактическое значение, предупреждает возможные повреждения мышечно-связочного аппарата. Во время занятий гимнастикой упражнения на расслабление используют как способ улучшения кровообращения в мышцах, общего обмена веществ и активного отдыха. Расслаблять можно отдельные мышечные группы стоя и сидя, а также все мышцы в положении лежа.

**Методические указания к использованию ОРУ [14, 181]**

1. Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставя тся перед данными занятиями, уроками на ближайшее время и более длительные периоды.

2. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

3. Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических качеств, способствовали формированию правильной осанки.

4. Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое упражнение следует составлять и выполнять на 2, 4, 8, 16, 32... счетов.

5. Упражнениям на развитие силы должны предшествовать упражнения на растягивание. Такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

6. Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление, упражнения в быстром темпе и медленном.

7. Упражнения на развитие силы следует повторять до ощущения усталости, а упражнения на растягивание - до ощущения незначительной боли.

8. Можно рекомендовать такую схему построения комплекса ОРУ:

- упражнения на подтягивание;

- упражнения для мышц рук, туловища и ног средней интенсивности;

- упражнения для тех же мышечных групп, но большей интенсивности;

- упражнения общего воздействия (соединения движений рук, туловища и ног, бег, прыжки);

- упражнения на расслабление (дыхательные упражнения и др.).

**Регулирование физической нагрузки** при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- числа упражнений;

- содержания упражнений (движения отдельными частями тела оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения с работой многих мышечных групп, силовые упражнения и упражнения на выносливость воздействуют сильнее, чем упражнения на гибкость);

- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);

- количества повторений;

- темпа выполнения;

- исходного положения (одно и то же упражнение, выполняемое из различных исходных положений, оказывает различную нагрузку). Например: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о возвышение, с опорой руками о пол, с опорой ногами о возвышение или в упоре на брусьях. При индивидуальных занятиях регулировать нагрузку необходимо в зависимости от степени утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать указания занимающимся самостоятельно прекращать выполнение упражнения, если продолжать его со всеми вместе становится трудно. В силовых упражнениях чувство утомления легко ощутимо и повторение до отказа допустимо. В упражнениях на выносливость доводить организм до такой степени утомления нельзя, особенно при занятиях с начинающими. При выполнении упражнений на гибкость надо руководствоваться чувством легкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений. От занятия к занятию нагрузку следует постепенно повышать, регулируя ее за счет тех же факторов и количества дней занятий в неделю.

Эмоциональный фон, особенно при занятиях с детьми, имеет большое значение. Рекомендуется проводить ОРУ игровым способом. Многие подвижные игры насыщены движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседания, подскоки, наклоны и т.п.).

Соревновательный метод проведения ОРУ также повышает эмоциональный тонус.

**Особенности проведения ОРУ с использованием предметов [14, 185-187]**

При занятиях ОРУ предметы используются с различными целями:

- как средство отягощения;

- как средство воспитания точности движения (броски и ловля мячей) ;

- как средство повышения интереса к занятиям.

**Гимнастическая палка** используется как ограничитель движений, уточняющих их направление и амплитуду. Кроме того, ее можно применять как опору для упражнений в упорах и висах при занятиях с партнерами.

Типичными упражнениями со **скакалкой** являются прыжки с перепрыгиванием через нее на двух и на одной ноге; с вращением скакалки вперед и назад; с двойным вращением; в приседе и т.п. Скакалку, сложенную вдвое, втрое или вчетверо, используют и как гимнастическую палку. Применяется и длинная скакалка - для перепрыгивания при вращении ее за концы двумя партнерами.

Мячи **надувные** используются для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях. Малые (теннисные) мячи применяются также для метания в цель.

**Мячи набивные** разного веса служат отягощением, а также ограничителем движений и опорой при выполнении ряда упражнений (например: лежа прогнувшись с опорой о мяч спиной).

Гантели разного веса широко применяются как отягощения, усиливающие эффект при динамических упражнениях скоростно-силового характера (малого веса) и при динамических и статических упражнениях (среднего и большого веса). С той же целью используются **резиновые и пружинные амортизаторы.** Блочные устройства, гири и штанги применяются для специальной силовой подготовки в спортивных видах гимнастики и атлетической гимнастике и не являются типичными средствами при занятиях ОРУ.

Многие ОРУ можно выполнить с использованием **гимнастической скамейки** и на **гимнастической стенке.** Скамейка может служить опорой в положении сидя, упоре лежа или препятствием при прыжках. Благодаря конструкции снаряда на гимнастической стенке можно выполнять специфические упражнения с опорой руками и ногами о рейки на разной высоте, упражнения в висе и в смешанном висе. Кроме того, дополнительная опора руками о стенку облегчает выполнение ряда упражнений (равновесия, приседания), что немаловажно при занятиях с начинающими.

ОРУ целесообразно проводить также с партнером. Это расширяет возможности использования ОРУ. Взаимодействие партнеров может облегчать или усложнять двигательную задачу, а в целом повышает эмоциональный фон занятий.

Составляя программу занятий, нужно предусмотреть возможность включения в комплекс упражнений с предметами и использование гимнастического оборудования. Места занятий должны быть оснащены данным инвентарем, что разнообразит занятия и предоставит большие возможности в решении задач физического воспитания средствами гимнастики.

ОРУ, как правило, выполняют в подготовительной части урока, но иногда их используют в конце урока с целью более эффективного развития силы, гибкости, выносливости.